

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-01-05	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>)			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g		
	PD	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)						
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g	Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g	
PN	Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g		Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>)	Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 1959.47 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 273.93 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2044.58 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2052.53 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 312.73 g; W tym cukry: 61.71 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2044.58 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; W tym cukry: 62.34 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1931.57 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 260.90 g; W tym cukry: 47.82 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 1822.94 kcal; Białko ogółem: 85.82 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 256.51 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2031.74 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 308.42 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 8.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 20 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)	Pomidorowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>)
	PD	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	
	PN	Banan 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Banan 150 g	
		Wartość energetyczna: 2283.41 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2383.36 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 338.64 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2303.86 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 338.58 g; W tym cukry: 74.71 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2331.56 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 338.76 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 1951.90 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 241.06 g; W tym cukry: 23.71 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1954.45 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 249.90 g; W tym cukry: 30.12 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2383.36 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 338.64 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 6.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek na słodko 50 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalańior gotowany* 100 g	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach 70 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Serek żółty 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Jabłko 150 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2238.79 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 294.08 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2007.95 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 295.27 g; W tym cukry: 43.54 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2100.89 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 295.98 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2007.95 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 295.27 g; W tym cukry: 43.54 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2029.81 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 282.43 g; W tym cukry: 61.18 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 1897.65 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 255.71 g; W tym cukry: 47.08 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2007.95 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 295.27 g; W tym cukry: 43.54 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 5.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-01-08 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>)		
	PD	Wafle ryżowe 30 g				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Wafle ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>)		
	PN	Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
		Wartość energetyczna: 2149.43 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 284.67 g; W tym cukry: 47.35 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2293.57 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 331.34 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.69 g;			Wartość energetyczna: 2042.96 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 271.44 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2050.32 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 275.36 g; W tym cukry: 42.58 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2325.03 kcal; Białko ogółem: 126.46 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 315.08 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 7.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. k.w. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-01-09 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt					Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2162.16 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; W tym cukry: 60.69 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2173.66 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2155.81 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; W tym cukry: 60.45 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2035.75 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 277.28 g; W tym cukry: 47.91 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2010.02 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 274.24 g; W tym cukry: 45.30 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2173.66 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.65 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Hummus 50 g (SEZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE)			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Hummus 50 g (SEZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (SEL) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Twarożek na słodko 50 g (MLE)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g			Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	
	PD	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI)				Wafle ryżowe 30 g		Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI)
	Kolacja	Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g			Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
		Wartość energetyczna: 2475.10 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 94.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; W tym cukry: 65.22 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2442.37 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2361.37 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2442.37 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2135.82 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 269.53 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1976.03 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 269.20 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2442.37 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 5.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Miód (25g) 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Kalafior gotowany* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g
	PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2264.21 kcal; Białko ogółem: 140.69 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 251.52 g; W tym cukry: 32.89 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2385.97 kcal; Białko ogółem: 150.98 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 281.95 g; W tym cukry: 39.70 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2485.41 kcal; Białko ogółem: 142.92 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; W tym cukry: 39.00 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2120.26 kcal; Białko ogółem: 140.15 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 221.74 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2089.57 kcal; Białko ogółem: 138.28 g; Tłuszcz: 79.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 218.75 g; W tym cukry: 31.66 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2446.45 kcal; Białko ogółem: 159.23 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 283.95 g; W tym cukry: 41.42 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 10.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo starwna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mandarynka 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mandarynka 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Jabłko pieczone 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Risotto wegetariańskie z tofu - dieta * 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Wafle ryżowe 30 g							
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL.</u>)
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Banan 150 g			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Banan 150 g		
		Wartość energetyczna: 2177.48 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 300.43 g; W tym cukry: 52.84 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2334.31 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g; W tym cukry: 75.10 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 5.86 g;			Wartość energetyczna: 2172.49 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 309.48 g; W tym cukry: 40.68 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 8.44 g;		Wartość energetyczna: 2141.35 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 303.17 g; W tym cukry: 40.20 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 8.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	
	PD	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)					Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Jabłko pieczone 150 g			
		Wartość energetyczna: 1944.62 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 256.17 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2048.31 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 291.44 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2054.81 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; W tym cukry: 73.08 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1976.04 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 251.68 g; W tym cukry: 29.02 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1968.01 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 269.11 g; W tym cukry: 41.72 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2087.73 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 291.44 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 7.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-01-14 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	
		Obiad	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g
PD	Banan 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g	
Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>)	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2307.51 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 207.48 g; W tym cukry: 60.23 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2311.87 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 321.13 g; W tym cukry: 65.32 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2258.84 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; W tym cukry: 68.06 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2400.31 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 323.89 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2220.57 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g; W tym cukry: 39.37 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2065.13 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 289.49 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2459.27 kcal; Białko ogółem: 122.02 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 325.72 g; W tym cukry: 65.39 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 6.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 60 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g
	PD	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)				Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Sałata z ryżu i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Sałata z ryżu i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 50 g (<u>SEL</u>) Sałata z ryżu i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 2223.09 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 323.38 g; W tym cukry: 52.50 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2243.45 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2148.83 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 327.53 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2243.45 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 1994.55 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 276.68 g; W tym cukry: 25.67 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 1944.91 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 270.73 g; W tym cukry: 26.88 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2257.53 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 334.77 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 5.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. k.w. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomarańcza 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenka długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenka długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor 50 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Pomarańcza 150 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Jabłko pieczone 150 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenka długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Jabłko pieczone 150 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenka długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wiewprzowy, z dod.wodą, parzony 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Jabłko pieczone 150 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)					Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenka długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 20 g Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>)	Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 20 g Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>)	Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 20 g Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>)	Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Roszponka 20 g	Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenka długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wiewprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Roszponka 20 g	
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2113.17 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 306.89 g; W tym cukry: 43.95 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2197.82 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2286.68 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2038.32 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1819.63 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; W tym cukry: 39.86 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 1974.92 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 260.23 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2220.91 kcal; Białko ogółem: 129.27 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 302.53 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 8.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str. z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g			Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g			Ogórkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową-dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową-dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)			Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową-dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową-dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo-wieprzową-dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jabłko pieczone 150 g	
			Wartość energetyczna: 1917.32 kcal; Białko ogółem: 81.39 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 289.78 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2222.15 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2159.15 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2222.15 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2077.51 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 301.62 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2142.84 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 316.03 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 6.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-18 KUCHNIA CHRZANÓW

	CHRZ- OŚW 1/P1/C1 Podstawowa	CHRZ- OŚW 2/P2/C2 Łatwo strawna	CHRZ- OŚW 3/P5 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	CHRZ- OŚW 4 Łatwo str.z ogr.sub pobudz. wydz.soków żołądkowych	CHRZ- OŚW 6/7/5/P6/P7/P13 Z ogr.łat.przys.węglowodanów/O kontr. zaw. kw. tłuszczowych/Bogatoresztkowa	CHRZ- OŚW 6a/3 Łatwo strawna z ogr.łatwo przys.węglowodanów/ z ogr.tłuszczu	CHRZ- OŚW 9/P9 Bogatobiałkowa	
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g
		Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)
PD	Wafle ryżowe 30 g							
2026-01-18 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 20 g	
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2136.15 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 298.68 g; W tym cukry: 59.15 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2282.09 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 329.62 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2343.21 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 328.44 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2277.09 kcal; Białko ogółem: 127.13 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 331.17 g; W tym cukry: 76.57 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1868.97 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 50.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 258.20 g; W tym cukry: 39.74 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2019.45 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 271.44 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2338.17 kcal; Białko ogółem: 134.46 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 9.12 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,